

# 做饭水和米的比例用手怎么量...做米饭，米饭和水的比例是多少？-股识吧

## 一、煲饭时米和水的分量应该如何把握

一平碗米一（平）水，这样的比例就OK了，做好饭后，发现硬了，下次可加一点，反之减少，调整到你认为合适为止，记下这个比例，以后一直用它。

## 二、蒸米饭水和米的比例怎么把握？

蒸米饭时，用同样的量杯，米和水的比例应该是1：1.2

## 三、做米饭，米饭和水的比例是多少？

2盒米；

3盒米，2盒水：1盒米；

用微波炉：复杂些，不是单纯1：2，用水量有递减的趋势。

如：1盒米；

隔水蒸，3，2盒水，5盒水.5盒水用电饭煲

## 四、煮饭米与水的比例。

## 五、煮米饭米和水的比例

煮米饭时，米和水的参考比例（体积比）是：6：5，这个可以根据个人口味，酌情加减，南方人一般喜欢吃较硬的米饭，所以，放水少；而北方人一般喜欢吃较软的米饭，所以，水要酌量多加。

- 煮米饭的技巧：1、1克茶叶用1000克开水泡4~9分钟，滤去茶叶渣；将茶叶水倒入米中，按常规焖制即可，米饭色、香、味、营养俱佳。
- 2、在蒸米饭时，每1500克米加2~3毫升醋，米饭无酸味，饭香更浓，且易于存放和防馊。
- 3、陈米淘洗干净，清水中浸泡2（20分钟）小时，捞出沥干，再放入锅中加热水、一（二三）汤匙猪油或植物油，用旺火煮开转为文火焖半小时即可。若用高压锅，焖8分钟即熟，米饭不粘锅，且香甜可口。
- 4、煮陈米饭时，放3杯米、2.5杯水、0.5杯啤酒，煮出来的饭同新米一样爽口。
- 5、用籼米煮饭，可在水中加一撮盐和几滴花生油，然后搅拌均匀，煮出的饭同粳米一样好吃。
- 6、剩饭重蒸时，在锅中水里放入少量食盐，能除异味。
- 7、把剩饭煮成稀饭，常会煮得黏黏糊糊，若在煮前先用水冲一下就可避免。
- 8、炒饭时，在锅中洒少许酒，炒出来的饭一粒粒松散，又松软又好吃。
- 9、煮饭要用开水，这样米中的维生素B1可免受损失。
- 10、让米在锅内成斜坡状，高处与水相平，这样一锅内可煮出软硬不同的米饭。
- 11、饭烧糊了，取一根长4~6cm的葱插入饭里，盖好锅盖过一会儿。
- 12、米饭夹生，用锅铲将米饭铲散，加入2汤匙米酒、白酒或黄酒，用文火略煮一会儿即可。
- 13、电饭煲煮饭：做饭前将米泡10多分钟，做出的饭好吃又省电；用热水煮饭省电，又可保持米的营养；在开锅后拔去电源插头，大约过5分钟，再接通电源；自动跳闸后，焖10分钟左右再揭盖；如米太多，跳闸后感到欠火，可在2~3分钟后再次按下按键。

## 六、煮饭米与水的比例。

煮饭之前，先把米在冷水里浸泡1个小时，让米粒充分吸水，这样可以缩短加热时间，减少营养损失。

若煮白米饭，米和水的比例是1：1.2~1.4，一般水高出米2~4厘米比较合适。

加水太多，米饭过于烂软，没有口感，水太少的话，煮出的米饭会太硬，还有可能夹生。

如果是大米里面加紫米、高粱或者小米等粗粮，则要适当多加水，因为粗粮很“吃水”。

让米饭好吃的技巧：1、淋些油，加2毫升醋。

在盖上锅盖之前，加入半汤勺植物油，可使做熟的米饭油润透亮，颗粒分明。

自来水中的氯气对米中的B族维生素有破坏作用，因此在煮饭前滴入2毫升米醋，能

保护维生素，同时还可让煮出的米饭松软清香，并减慢米饭在炎热季节变馊的速度。

此外，醋有延缓碳水化合物吸收的效果，可以避免血糖过快上升。

用柠檬汁或柑橘汁代替醋也能达到上述效果，并且能消除米饭中不新鲜的气息。

2、电饭煲档位要选好。

现在很多品牌的电饭煲，仅煮饭功能就有多个档位，让很多人无所适从。

一般来说，不同档位煮出的米饭有所差别，“米饭”一档煮出来的米饭口感软硬度适中；

“快煮”也是软硬适中，但速度上可以节省近一半的时间，非常适合上班族；

“偏软”煮出的米饭口感含水量比较多但不会黏牙，适合家里有老年人的使用；

“偏硬”档煮的米饭颗粒饱满，适合年轻人吃。

3、煮好后再焖5分钟。

一般情况下，当电饭煲“跳闸”就说明米饭已经熟了，但如果这时候打开盖子盛饭，会发现表层的米饭很稀，而锅底则紧紧粘着一层锅巴。

这层锅巴不仅无法盛出来，也很难清洗。

正确的做法是，当加热开关跳至保温开关之后，不要马上拔插头，让它处于保温状态5分钟，拔完插头后让米饭继续焖5分钟，这样煮的米饭吃起来口感更好，而且还不容易粘锅。

洪天同城为你解答，希望可以帮到你！

## 七、做米饭水和米的比例

蒸米饭时，米和水的比例应该是1：1.2。

有一个特别简单的方法来测量水的量，用食指放入米水里，只要水超出米有食指的第一个关节就可以。

不管是新米还是陈米，都能蒸出香气益人，粒粒晶莹的米饭，方法如下：首先，用一个容器量出米的量。

洗米一定不要超过3次，如果超过3次后，米里的营养就会大量流失，这样蒸出来的米饭香味也会减少。

记住洗米不要超过3次。

先把米在冷水里浸泡1个小时。

这样可以使米粒充分的吸收水分。

这样蒸出来米饭会粒粒饱满。

在蒸米饭的时候加适量的水。

如果米已经是陈米，没关系，陈米也可以蒸出新米的味道。

就是在经过前三道工序后，在锅里加入少量的精盐或花生油，记住花生油必须烧熟的，而且是晾凉的。

只要在锅里加入少许就可以。

现在，可以插上电，开始蒸。

蒸好了，粒粒晶莹剔透饱满，米香四溢。

加醋蒸米饭法：煮熟的米饭不宜久放，尤其夏季，米饭很容易变馊。

若在蒸米饭时，按1.5公斤米加2-3毫升醋的比例放些食醋，可使米饭易于存放和防馊，而且蒸出来的米饭并无酸味，相反饭香更浓。

## 八、做米饭时米和水的比例？

淘好米后放水时，米的平面距水的平面，用食指量，一个关节（一个指肚），米多一点就增加1/3关节。

一个最简单的办法。

在锅里放进米和水之后，用手指测量一下就可以了。

将手指伸进水里，碰到米就可以了。

如果喜欢吃硬的，就到距离手指第一个关节的1/2处。

如果喜欢吃软的，就到距离手指第一个关节的1/3处。

做法例子：1.加醋蒸饭法。

蒸米饭时如果担心吃不下剩下，可按1000克大米35克食醋的比列向锅内加一点儿食醋。

这样蒸出的米饭并无酸味，相反饭香更浓；

而且即使剩些米饭，不放入冰箱内一两天也不会便馊，甚至再次蒸后，剩饭也象新蒸的一样好吃。

2.加酒蒸法。

此法适用于蒸出半生不熟的夹生饭使用。

当发现蒸出的米饭夹生后，尽快向蒸锅内滴加几滴白酒，然后在用文火略蒸一会儿，便可食用。

3.加盐蒸饭法。

此法适用于陈米作原料蒸饭使用，在蒸饭前加入少量食盐，然后用筷子将其搅匀，这样蒸出的米饭色泽光亮，似新米蒸的。

4.加油蒸饭法。

在盖上锅盖之前，向米水中加入少量食油或着西餐用的沙拉油，可使做熟的米饭金光灿烂且更加柔软香甜。

5.“斜度”蒸饭法。

三代同堂，合家欢乐。

可就是蒸饭时不方便，长者想吃软饭，少者爱吃硬饭。

有些孝顺的孩子在盛饭时往往给长辈装饭锅中央的饭，以为中央的米饭松软可口，

其实不然。

如果在蒸饭前有意将入锅的米粒堆出斜度，使厚端浸水少，薄端浸水多，那么蒸出来的米饭便软硬兼的，既浸水少的部分米饭略硬，浸水多的部分米饭松软，众口不在难调。

## 参考文档

[下载：做饭水和米的比例用手怎么量.pdf](#)

[《香港股票提现多久到账》](#)

[《股票最低点是多少》](#)

[《跌停的股票多久可以涨回》](#)

[下载：做饭水和米的比例用手怎么量.doc](#)

[更多关于《做饭水和米的比例用手怎么量》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/read/65337808.html>